

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Умаров Марат Файзуллаевич
Должность: Директор
Дата подписания: 27.07.2026 09:39:03
Уникальный программный ключ:
48505f11ec15aca386f5219d3113d7275efda78

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
«Казанский (Приволжский) федеральный университет»
Колледж Елабужского института (филиала) КФУ



УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора по
образовательной деятельности

С.Ю. Бахвалов
« 8 июля 2026 г. »
МП (ФИЛИАЛ)
ЕЛАБУЖСКИЙ
КФУ



Программа дисциплины (модуля)
БОУД.06 Физическая культура

Специальность: 09.02.11 Разработка и управление программным обеспечением

Квалификация выпускника: Программист

Форма обучения: очная

На базе: основного общего образования

Язык обучения: русский

Год начала обучения по образовательной программе: 2026

Содержание

1. Цели освоения дисциплины
2. Место дисциплины в структуре ППСЗ
3. Перечень результатов обучения по дисциплине
4. Структура и содержание дисциплины
 - 4.1. Общая трудоемкость дисциплины в часах
 - 4.2. Содержание дисциплины
5. Образовательные технологии
6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины
 - 6.1 Оценочные средства для текущего контроля успеваемости
 - 6.2 Оценочные средства для промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины
7. Методические указания для обучающихся при освоении дисциплины
8. Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины
9. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины
 - 9.1 Основная литература:
 - 9.2. Дополнительная литература:
 - 9.3 Интернет ресурсы
10. Методы обучения для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

1. Цели освоения дисциплины

Содержание программы БОУД.06 «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специальными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций; приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

2. Место дисциплины в структуре ППССЗ

Учебная дисциплина БОУД.06 «Физическая культура» является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования; изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППССЗ).

В учебном плане ППССЗ учебная дисциплина БОУД.06 «Физическая культура» входит в состав общих общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для специальностей СПО соответствующего профиля профессионального образования.

3. Перечень результатов обучения по дисциплине

Освоение дисциплины БОУД.06 «Физическая культура» направлено на формирование следующей общей компетенции:

Индекс компетенции	Формулировка приобретаемой компетенции
ОК- 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

- **личностных:**
 - готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
 - сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
 - потребность к самостоятельному использованию физической культуры как

составляющей доминанты здоровья;

- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;

- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

- готовность к служению Отечеству, его защите;

- **метапредметных:**

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

- **предметных:**

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья,

умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

– владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

– владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса

«Готов к труду и обороне» (ГТО).

4. Структура и содержание дисциплины

4.1. Общая трудоемкость дисциплины в часах

В соответствии с учебным планом общая трудоемкость дисциплины составляет 98 часов, в том числе контактная работа – 88 ч., самостоятельная работа – 10 ч..

Форма промежуточной аттестации: Другое в 1 семестре; зачет с оценкой во 2 семестре.

Распределение часов по семестрам: 1 семестр: всего – 34 ч., практические занятия – 32 ч., самостоятельная работа – 2 ч.; 2 семестр: всего – 64 ч., практические занятия – 56 ч., самостоятельная работа – 8 ч..

Таблица распределения трудоемкости дисциплины (в часах) по видам нагрузки обучающегося и по разделам дисциплины

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, их трудоемкость в часах		Самостоятельная работа	Текущие формы контроля
			Лекции	Практические занятия		
1	Общая физическая подготовка	1	0	6	0	Оценка общей физической подготовленности
2	Легкая атлетика	1	0	14	0	Оценка специальной физической подготовленности
3	Баскетбол	1	0	10	0	Оценка уровня освоения технических элементов игры
4	Атлетическая гимнастика	1	0	12	0	Оценка техники выполнения упражнений
5	Методико-практическая подготовка	1	0	2	0	Методико-практические задания
6	Профессионально-прикладная физическая подготовка	1	0	2	0	Составление комплексов упражнений производственной гимнастики
1	Лыжная подготовка	2	0	12	0	Оценка уровня освоения технических элементов игры
2	Бадминтон	2	0	10	0	Оценка уровня освоения технических элементов игры
3	Атлетическая гимнастика	2	0	10	0	Оценка техники выполнения упражнений
4	Профессионально-прикладная физическая подготовка	2	0	4	0	Составление комплексов упражнений оздоровительной, силовой и производственной гимнастики.
5	Волейбол	2	0	10	0	Оценка специальной физической подготовленности
6	Легкая атлетика	2	0	12	0	Оценка специальной физической подготовки

7	Плавание	2	0	4	0	Оценка специальной физической подготовки
Всего по дисциплине			0	88	10	

4.2. Содержание дисциплины

Наименование тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов (практ./самост)	Уровень освоения*
Тема 1. ОФП	Практические занятия:	6	2
	1. Развитие силы и силовой выносливости.	2	
	2. Развитие быстроты.	2	
	3. Развитие координации.	2	
Тема 2. Легкая Атлетика	Практические занятия:	14	2
	1. Развитие силы и силовой выносливости.	3	
	2. Развитие быстроты.	3	
	3. Развитие координации.	4	
	4. Развитие скорости	4	
Тема 3. Баскетбол	Практические занятия:	10	2
	1. Техника передвижений (стойки, остановки, повороты)	2	
	2. Передачи мяча на месте, в прыжке, во встречном и поступательном движении	2	
	3. Ведение мяча на месте и в движении; с изменением скорости и направления движения; с поворотами и переводами мяча	1	
	4. Бросок мяча в корзину с линии штрафного броска, из-под кольца; в прыжке, в проходе после ведения или ловли мяча	1	
	5. Техника игры в защите (вырывание, выбивание мяча, овладение мячом при борьбе за отскок)	1	
	6. Техника игры нападающего (обводки, переводы мяча за спиной, под ногой, заслоны, наведения)	2	
	7. Учебная игра	2	
Тема 4 Атлетическая гимнастика	Практические занятия:	12	2
	1. Развитие силы и силовой выносливости.	4	
	2. Развитие быстроты.	4	
	3. Развитие координации.	4	

Тема 5. Методико-практическая подготовка	Практические занятия:	2	2
	1. Развитие силы и силовой выносливости.	1	
	2. Развитие быстроты.	1	
Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка	Практические занятия:	2	2
	1. Выполнение упражнений для формирования правильной осанки.	1	
	2. Выполнение комплексов упражнений выполняемые в режиме учебно-трудового дня: утренняя гигиеническая гимнастика.	1	
	2 семестр		
Тема 1. Лыжная подготовка	Практические занятия:	12	2
	1. Методика ведения дневника самостоятельных тренировок: структура и содержание. Составить и выполнить самостоятельное тренировочное занятие.	6	
	2. Методика составления и выполнения разминки и заминки с группой (микрогруппой).	6	
Тема 2. Бадминтон	Практические занятия:	10	2
	1. Выполнение упражнений для формирования правильной осанки.	4	
	2. Выполнение комплексов упражнений выполняемые в режиме учебно-трудового дня: утренняя гигиеническая гимнастика.	2	
	3. Гимнастика для глаз, дыхательные упражнения, аутотренинг. Попутная тренировка.	4	
Тема 3. Атлетическая гимнастика	Практические занятия:	10	2
	1. Методика определения функционального состояния сердечно-сосудистой системы в покое, при стандартной и максимальной нагрузке.	5	
	2. Методика определения функционального состояния дыхательной системы в покое, при стандартной и максимальной нагрузке.	5	
Тема 4. Профессионально-прикладная	Практические занятия:	4	2

физическая подготовка	1.	Выполнение упражнений для формирования правильной осанки	4	
Тема 5. Волейбол		Практические занятия:	10	2
	1.	Развитие силы и силовой выносливости.	3	
	2.	Развитие быстроты.	3	
	3.	Развитие координации.	3	
	4.	Развитие общей выносливости	1	
Тема 6. Легкая атлетика		Практические занятия:	12	2
	1.	Выполнение упражнений для формирования правильной осанки во время игры	6	
	2.	Выполнение комплексов упражнений для подачи и приема мяча	6	
Тема 7. Плавание		Практические занятия:	4	2
	1.	Развитие силы и силовой выносливости.	2	
	2.	Развитие быстроты.	2	
Итого			98	

*Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

Структура и содержание самостоятельной работы дисциплины

№	Разделы и темы дисциплины	Виды самостоятельной работы	Трудоемкость в часах	Формы контроля самостоятельной работы
1	1 семестр	Подготовка к методико-практическим заданиям по физической культуре.	2	Проверка методико-практических заданий
2	2 семестр	Самостоятельная подготовка к практическим занятиям; составление комплексов упражнений оздоровительной, производственной и профессионально-прикладной направленности.	8	Проверка комплексов упражнений
	Всего		10	

5. Образовательные технологии

Практические занятия по дисциплине проводятся с использованием активных методов: работа в малых группах, коллективное выполнение заданий в подгруппах, взаимоконтроль техники выполнения упражнений, проблемное обучение (стимулирование студентов к самостоятельному приобретению знаний, необходимых для решения конкретной практической задачи), выполнение методико-практических заданий. Выполнение заданий требует использования учебников, пособий, методических указаний к практическим работам и спортивного оборудования.

Лекционные занятия учебным планом не предусмотрены.

На практических занятиях:

- тематические опросы, беседы, обсуждение правил техники безопасности и правил выполнения физических упражнений;
- индивидуальное и групповое выполнение комплексов физических упражнений;
- взаимоконтроль и самоконтроль техники выполнения упражнений;
- контрольные нормативы и тестирование уровня физической подготовленности;
- составление комплексов упражнений оздоровительной, силовой и производственной гимнастики.

Занятия, проводимые в активной и интерактивной формах

Номер темы	Наименование темы	Форма проведения занятия	Объем в часах
1	Общая физическая подготовка	Работа в малых группах	2
2	Легкая атлетика	Практическое занятие с взаимоконтролем	2
3	Баскетбол	Учебная командная игра	2
4	Атлетическая гимнастика	Групповое выполнение упражнений	2
5	Методико-практическая подготовка	Тематическая беседа	2
6	Профессионально-прикладная физическая подготовка	Практикум	2
7	Волейбол	Учебная командная игра	2
8	Плавание	Практическое занятие с самоконтролем	2
Всего по дисциплине			16

6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

6.1 Оценочные средства для текущего контроля успеваемости

Тема 1. Практическое задание: Развитие силы и силовой выносливости различных мышечных групп посредством учебного материала.

Тема 2. Легкая атлетика. Классификация видов.

Тема 3. Практическое задание: Техника выполнения технических элементов игры в баскетбол: техника передвижений; передачи мяча на месте.

Тема 4. Практическое задание: Развитие силы и силовой выносливости различных мышечных групп посредством учебного материала.

Тема 5. Практическое задание: Оценить уровень координации студентов. Выбрать упражнение. Организовать группу для выполнения. Оценить выполнение.

Тема 6. Практическое задание: Составить и выполнить комплекс упражнений у шведской стенки. **Тема 7.** Техника выполнения технических элементов игры в волейбол: техника передвижений; передачи мяча на месте.

Тема 8. Практическое задание: Техника выполнения технических элементов игры в бадминтон - парные соревнования в группе (умение выполнить спортивно-игровое задание).

Тема 9. Техника конькового стиля.

Тема 10. Техника плавания кролем.

6.2 Оценочные средства для промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

1. Практическое задание: Техника выполнения технических элементов игры в баскетбол: ведение мяча на месте и в движении; бросок мяча в корзину с линии штрафного броска; бросок мяча в корзину после ведения.

2. Практическое задание: Техника выполнения технических элементов игры в волейбол: передача мяча сверху.

3. Практическое задание: Составить и выполнить комплекс упражнений круговой тренировки на тренажерах.

4. Практическое задание: Составить и выполнить комплекс упражнений с гантелями.

5. Практическое задание: Составить и выполнить разминку и заминку с группой (микрогруппой).

6. Практическое задание: Составить и выполнить комплекс упражнений со скакалкой.

7. Практическое задание: Определить и оценить уровень физической подготовленности на основе показателей ОФП.

8. Атлетическая гимнастика. Организационно-методические указания к выполнению.

9. Практическое задание: Техника выполнения двух технических элементов игры в баскетбол (по выбору студента).

10. Волейбол. Выполнение упражнений в игровой стойке волейболиста. Перемещения по площадке: выпады, приставные шаги, прыжки, падения. Прием и передача мяча двумя руками снизу. Прием и передача мяча двумя руками сверху.

11. Практическое задание: Оценить уровень скоростно-силовых качеств студентов. Выбрать упражнение. Организовать группу для выполнения. Оценить выполнение.

12. Гибкость - физическое качество. Упражнения для развития. Тесты для оценки.

13. Практическое задание: Оценить уровень координации студентов. Выбрать упражнение. Организовать группу для выполнения. Оценить выполнение.

14. Охарактеризовать систему умений и навыков физкультурно-оздоровительной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей и умение работать в коллективе и предложить комплекс мероприятий.

15. Практическое задание: Составить и выполнить комплекс упражнений с гантелями.

16. Подвижные и спортивные игры. Классификация.

17. Практическое задание: Составить и выполнить комплекс упражнений круговой тренировки на тренажерах.

18. Определить функциональное состояние сердечно - сосудистой системы в покое, пристандартной и максимальной нагрузке.
19. Практическое задание: Техника выполнения технических элементов игры в волейбол: нападающий удар; подачи по зонам.
20. Атлетическая гимнастика. Организационно-методические указания к выполнению.

Критерии оценки

Зачет (зачет с оценкой) проходит в форме выполнения одного практического задания (спортивно-игрового, либо методико-практического и т.п.: в парах, микрогруппах, или в командах, что позволяет оценить овладение системой умений и навыков физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

1. Оценка «отлично» выставляется студенту, если студент почти полностью (на 90%) посетил практические занятия и выполнил технический элемент игры четко и уверенно, без ошибок;
2. Оценка «хорошо» выставляется студенту, если студент на 75 процентов посетил практические занятия и выполнил контрольное упражнение с незначительными ошибками (не более 3), согласно программных требований по изучаемым разделам.
3. Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, студент на 60 процентов посетил практические занятия и выполнил упражнение с незначительными ошибками (более 3), которые не нарушают основную структуры упражнения, или выполнено с 1 грубой ошибкой, нарушающей структуру упражнения.

Студенты могут быть освобождены от практических занятий по дисциплине «Физическая культура» в следующих случаях:

а) освобожденные по состоянию здоровья полностью или на определенный период времени (при наличии подтверждающих документов, заверенных медицинскими работниками). Для них предусмотрено составление комплексов занятий физическими упражнениями, направленных на реабилитацию после перенесенных заболеваний.

б) освобожденные от занятий на период беременности. Данные студенты составляют комплексы упражнений по подготовке к родам, или на период восстановления физических кондиций после рождения ребенка, или по развитию ребенка до одного года.

в) члены сборных команд по видам спорта, регулярно тренирующиеся в спортивных секциях и выступающие на соревнованиях различного уровня, но сдают все контрольные нормативы.

г) высококвалифицированные спортсмены, регулярно тренирующиеся в спортивных клубах или ДЮСШ города и выступающие на соревнованиях республиканского и выше уровней (при наличии справки от спортивной организации, подтверждающей регулярное посещение тренировочных занятий освобождает студента от практических занятий по физической культуре, при сдаче всех контрольных нормативов).

Изучение общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» завершается подведением итогов в форме зачета с оценкой в рамках промежуточной аттестации студентов в процессе освоения ОПОП СПО с получением среднего общего образования (ППКРС, ППССЗ).

7. Методические указания для обучающихся при освоении дисциплины

К занятиям допускаются обучающиеся:

- прошедшие медицинский осмотр и получившие врачебный допуск к учебно-тренировочным занятиям, т.е. не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья;
- прошедшие инструктаж по технике безопасности;
- имеющие надлежащую спортивную обувь и одежду – не стесняющую движений и соответствующую условиям проведения занятий.

При плохом самочувствии и недомогании следует сообщать об этом преподавателю до начала занятия.

На практических занятиях следует быть внимательным к распоряжениям преподавателя, соблюдать правила безопасного поведения и активно выполнять тренировочные упражнения и методико-практические задания в силу своих способностей.

Результатом освоения практического раздела учебной программы должно стать повышение уровня физической подготовленности занимающихся, оцененное по контрольным нормативам программы, и совершенствование уровня владения техническими элементами вида спорта, предусмотренного для данного периода обучения (двигательные навыки оцениваются преподавателем в конце учебного семестра с помощью специальных тест - упражнений, а также в ходе участия в спортивных соревнованиях и массовых физкультурно-оздоровительных мероприятиях).

После занятия следует убрать спортивный инвентарь в места его хранения. Покидать место проведения занятия можно только после соответствующей команды преподавателя, организованно.

В случае неявки на занятие по болезни необходимо сообщить об этом преподавателю через старосту группы с последующим предоставлением медицинской справки.

Для лучшего освоения практического материала учебной программы и успешного выполнения контрольных испытаний комплекса ВФСК ГТО необходимы дополнительные самостоятельные занятия (или выполнение домашних заданий в форме физических упражнений). Схема самостоятельных тренировок аналогична учебным (по определенному спортивному направлению): подготовительная и основная части занятия, включающие ходьбу, беговые упражнения, элементы суставной гимнастики, общеразвивающие, скоростно-силовые и силовые упражнения (с акцентом на те из них, которые предусмотрены учебной программой в качестве контрольных испытаний), упражнения, направленные на развитие гибкости, быстроты, общей выносливости и координации движений. В завершении занятия следует выполнить заминку, включающую дыхательные упражнения, упражнения на растягивание и расслабление мышц.

Для совершенствования двигательных умений и навыков в видах спорта на самостоятельных тренировках предусматривается выполнение имитационных упражнений, а при наличии инвентаря – специальных упражнений с мячом или ракеткой и воланом.

При составлении программы самостоятельных занятий следует правильно назвать упражнения, отметить на развитие каких групп мышц или физических качеств они направлены и методику применения, уметь технически правильно их выполнить.

7.1 Методические указания для обучающихся, освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья, а также отнесенных к специальной медицинской группе.

К подготовительной медицинской группе относятся лица с недостаточным физическим развитием, слабой физической подготовленностью, без отклонений или с незначительными временными отклонениями в состоянии здоровья.

К специальной медицинской группе относятся студенты, имеющие патологические отклонения в состоянии здоровья.

Используя результаты медицинского осмотра студента, его индивидуальное желание заниматься тем или иным видом двигательной активности, преподаватель физического воспитания распределяет студентов в учебные отделения: спортивное, подготовительное и специальное.

На *подготовительное* отделение зачисляются студенты основной и подготовительной медицинских групп. Занятия носят оздоровительный характер и направлены на совершенствование общей и профессиональной двигательной подготовки обучающихся.

На *специальное* отделение зачисляются студенты, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Занятия с этими студентами нацелены на

устранение функциональных отклонений и недостатков в их физическом развитии, формирование правильной осанки, совершенствование физического развития, укрепление здоровья и поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения.

Таким образом, освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» предполагает, что студентов, освобожденных от занятий физическими упражнениями, практически нет. Вместе с тем в зависимости от заболеваний двигательная активность обучающихся может снижаться или прекращаться. Студенты, временно освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический и учебно-методический материал, готовят рефераты, выполняют индивидуальные проекты. Темой реферата, например, может быть: «Использование индивидуальной двигательной активности и основных валеологических факторов для профилактики и укрепления здоровья» (при том или ином заболевании).

При любом варианте организации работы в специальной медицинской группе основными задачами физического воспитания являются:

- укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и закаливанию организма;
- повышение функционального уровня органов и систем, ослабленных болезнью;
- повышение физической и умственной работоспособности;
- повышение иммунологической реактивности, сопротивляемости организма, как средства борьбы с аллергизацией, провоцируемой простудными заболеваниями и наличием очагов хронической инфекции;
- формирование правильной осанки, а в необходимых случаях ее коррекция;
- обучение рациональному дыханию;
- освоение основных двигательных умений и навыков, физических качеств (таких, как сила, выносливость, координированность, ловкость, гибкость, быстрота);
- воспитание волевых качеств;
- воспитание интереса и привычки к самостоятельным занятиям физической культурой;
- создание предпосылок, необходимых для будущей трудовой деятельности.

8. Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины

Для реализации учебной дисциплины «Физическая культура» в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования используются следующие помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой:

Наименование кабинета	Оборудование
Спортивный комплекс.	Комплект мебели для преподавателя, Гантели, Велотренажер, Штанга, Универсальный тренажер, Беговая дорожка, «Римский стул» для пресса, пара стоек, Диски тяжелоатлетические, Скамья универсальная, Эллиптический тренажер, резиновый коврик, гимнастическая стенка.
Спортивный комплекс.	Комплект мебели для преподавателя, посадочные места для учащихся, Спортивное оборудование: ворота, корзины баскетбольные, волейбольная сетка, шведские стенки, маты, вешалка, теннисная сетка, перекладины для бега с препятствием, для прыжков в высоту, гимнастические скамейки.

В зависимости от возможностей материально-технической базы и наличия кадрового потенциала перечень учебно-спортивного оборудования и инвентаря может быть дополнен.

Для проведения учебно-методических занятий целесообразно использовать комплект

мультимедийного и коммуникационного оборудования: электронные носители, компьютеры для аудиторной и внеаудиторной работы.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе "ZNANIUM.COM", доступ к которой предоставлен обучающимся. ЭБС "ZNANIUM.COM" содержит произведения крупнейших российских учёных, руководителей государственных органов, преподавателей ведущих вузов страны, высококвалифицированных специалистов в различных сферах теории и методики физического воспитания и спорта.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе Издательства "Лань", доступ к которой предоставлен обучающимся. ЭБС Издательства "Лань" включает в себя электронные версии книг издательства "Лань" и других ведущих издательств учебной литературы, а также электронные версии периодических изданий по естественным, техническим и гуманитарным наукам. ЭБС Издательства "Лань" обеспечивает доступ к научной, учебной литературе и научным периодическим изданиям.

9. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

9.1 Основная литература:

1. Матвеев, А. П. Физическая культура: 10-11 классы : учебник для общеобразовательных организаций : базовый уровень / А. П. Матвеев. - 2-е изд. - Москва: Просвещение, 2020. - 319с. ISBN 978-5-09-075588-7. - Текст: непосредственный

2. Филиппова, Ю. С. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. – Москва: ИНФРА-М, 2022. – 197 с. – (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1815141> (дата обращения: 25.04.2026). – Режим доступа: по подписке.

3. Кизько А. П. Физическая культура. Теоретический курс: учебное пособие / А. П. Кизько. – Новосибирск: Изд-во НГТУ, 2016. – 128 с. – ISBN 978-5-7782-2984-6. - URL: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785778229846.html> (дата обращения: 25.04.2026). – Текст: электронный.

10. Методы обучения для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

В образовательном процессе используются социально-активные и рефлексивные методы обучения, технологии социокультурной реабилитации с целью оказания помощи в установлении полноценных межличностных отношений с другими обучающимися, создании комфортного психологического климата в студенческой группе.

Условия обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья:

- учебные аудитории, в которых проводятся занятия со студентами с нарушениями слуха, оборудованы мультимедийной системой (ПК и проектор), компьютерные тифлотехнологии базируются на комплексе аппаратных и программных средств, обеспечивающих преобразование компьютерной информации в доступные для слабовидящих формы (укрупненный текст);

- в образовательном процессе используются социально-активные и рефлексивные методы обучения: кейс-метод, метод проектов, исследовательский метод, дискуссии в форме круглого стола, конференции, метод мозгового штурма.

Программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (Приказ Минобрнауки России от 29.12.2014г. № 1645), на основании примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций ((Протокол № 3 от 21 июля 2015 г., ФГАУ «ФИРО»).